

# Frutas vs Verduras:

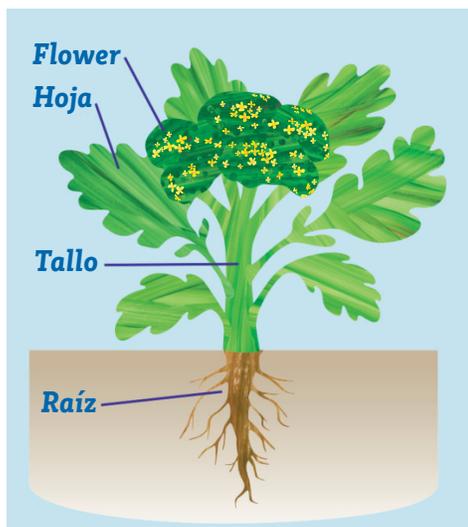
## ¿Cuál es la diferencia?

Las frutas y verduras son partes de las plantas que son buenas para comer. Las verduras incluyen raíces, hojas, tallos e incluso botones florales (vea la imagen abajo). Ejemplos de verduras son lechuga, papas y brócoli.

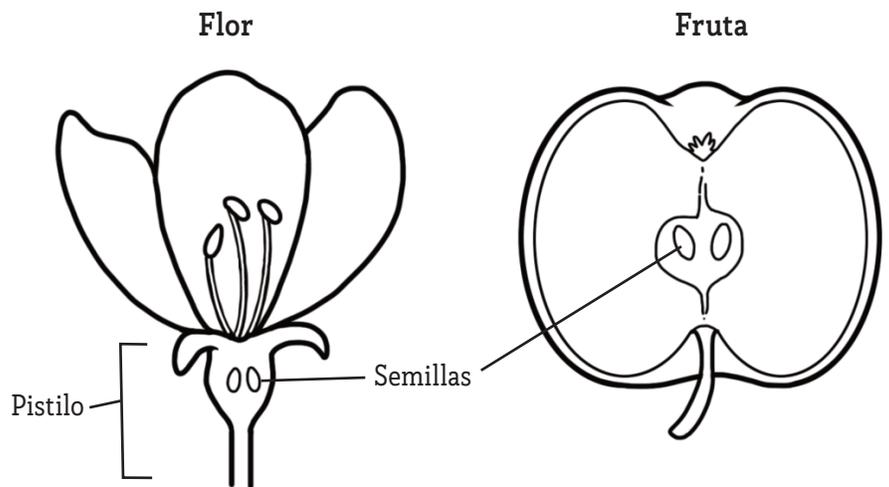
Todas las frutas comienzan como flores. Después de que las flores de algunas plantas han sido polinizadas, la flor crece alrededor de la semilla y forma una fruta. En la naturaleza, la fruta ayuda a las plantas a esparcir sus semillas por millas: los animales vienen a la planta para comer la fruta sabrosa y esparcen sus semillas en sus heces.

Algunas frutas, como los tomates, los ejotes, los chiles, los aguacates y las calabazas, también se les conoce como verduras. Los llamamos verduras en la cocina y la nutrición, porque son más similares a otras verduras que a las frutas en lo que respecta a su sabor y los nutrientes que proporcionan.

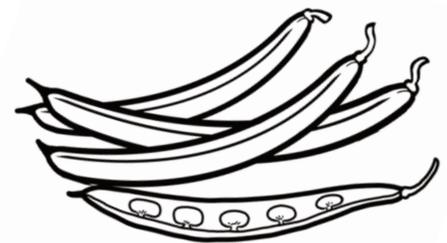
## Las Partes de una Planta



## La Parte de una Flor de Manzana que se Convierte en una Fruta



**¿Sabías que cuando comes brócoli estás comiendo los pequeños botones florales inmaduros de la planta?** Las cabezas de brócoli están formadas por muchas pequeñas flores que aún no se han abierto. El brócoli es una verdura desde el punto de vista botánico y nutricional, y la gente disfruta comiendo su tallo y sus flores.



**También llamadas string beans, los ejotes son vainas verdes y carnosas que crecen alrededor de las semillas de una planta de frijol.** La mayoría de la gente piensa en los ejotes como una verdura; sin embargo, botánicamente son una fruta.

*¡Ya sea que las llamemos frutas o verduras, las partes de las plantas que comemos están llenas de diferentes nutrientes y necesitamos abejas para ayudarlas a crecer!*